

# Panzanella! Winterlicher Kürbis-Brot-Salat mit Rote Beete und Ziegenfrischkäse

Viel Gemüse Vegetarisch Thermomix hilft • 951 kcal • Tag 3 kochen



Ciabattabrötchen



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Rucola



Ziegenfrischkäsetaler



Balsamicoreme



Rote Beete, vorgegart



Hokkaido-Kürbis



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Salz\*, Balsamicoessig\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabattabrötchen <b>15</b> <b>18</b>	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Rucola	75 g	100 g	150 g
Ziegenfrischkäsetaler <b>7</b>	125 g	187,5 g**	250 g
Balsamicoreme <b>14</b> <b>15</b>	12 g	24 g	24 g
Rote Beete, vorgegart	250 g	250 g	500 g
Hokkaido-Kürbis	1	1	1

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	587 kJ/140 kcal	3981 kJ/951 kcal
Fett	5,5 g	37,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	14,1 g
Kohlenhydrate	11,3 g	76,3 g
– davon Zucker	4,4 g	29,7 g
Eiweiß	3,5 g	23,9 g
Salz	0,28 g	1,9 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7** Milch (einschließlich Laktose)

**14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen **18** Roggen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



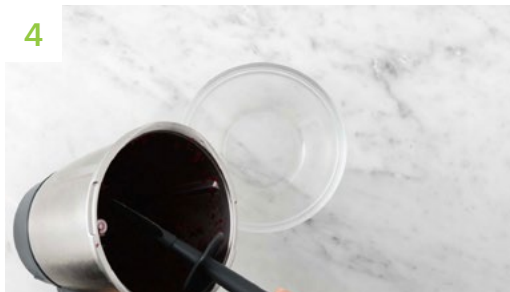
## Kürbis backen

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Kürbis** vierteln, entkernen und ein Viertel in 2 cm breite Spalten schneiden. Restliche Viertel in 2 cm große Würfel schneiden.

**Kürbisspalten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit etwas **Olivenöl** besprenkeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im Ofen 25 – 30 Min. backen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Für den Salat

**Rote Bete** in grobe Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Rote Bete**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Balsamicoessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 3,5** zerkleinern. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und in die große Schüssel aus Schritt 3 umfüllen.



## Brot würfeln

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Ciabattabrötchen** in 2 – 3 cm große **Würfel** schneiden.

In einer großen Schüssel **Brot-** und **Kürbiswürfel** und **Zwiebelstreifen** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Salat vollenden

Nach der Backzeit **Zwiebelstreifen**, **Ciabatta-** und **Kürbiswürfel** in die Schüssel zur **Rote Bete** geben und gut mischen.

**Rucola** etwas kleiner zupfen und unter den **Salat** heben



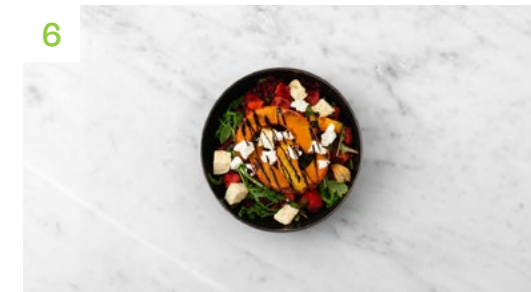
## Gemüse & Brot backen

Nach 10 Min. Kürbisbackzeit die **Ciabatta-** und **Kürbiswürfel** neben die **Kürbisspalten** auf das Backblech geben.

**Tipp:** Nutze für 3 und 4 Personen 2 Backbleche.

Das Backblech in den Ofen schieben und alles weitere ca. 15 Min. backen, bis die **Brotwürfel** eine goldene **Kruste** bekommen und der **Kürbis** weich ist.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen und mit **Kürbisspalten** toppen.

**Ziegenfrischkäse** in Stückchen schneiden und über dem **Salat** verteilen. Mit **Balsamicoreme** beträufeln.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

